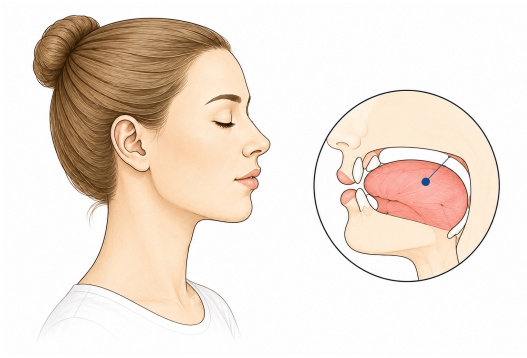


CMD - Heimübungsprogramm

Physiotherapiepraxis Ines Beger

- **Zungenruhelage**



Ausgangsstellung:

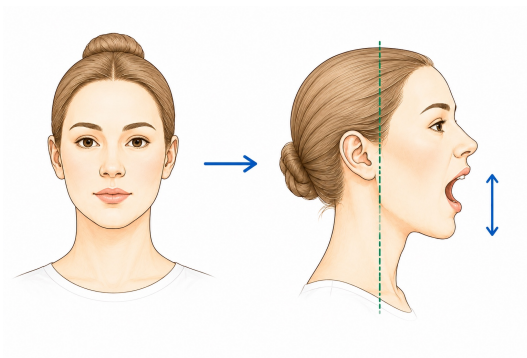
Aufrechter, entspannter Sitz oder Stand.

BEACHT:

1. Lippen locker schließen.
2. Zungenspitze entspannt am Gaumen direkt hinter den oberen Schneidezähnen ablegen.
3. Die Zahnreihen berühren sich nicht; ruhig durch die Nase atmen.

Dosierung: 30-60 Sekunden, mehrmals täglich.

- **Kontrollierte Mundöffnung**



Ausgangsstellung:

Aufrecht vor einem Spiegel sitzen oder stehen.

BEACHT:

1. Zunge möglichst am Gaumen belassen.
2. Mund langsam und ohne Kraft öffnen und wieder schließen.
3. Der Unterkiefer soll möglichst gerade verlaufen; nicht maximal weit öffnen.

Dosierung: 10 langsame Wiederholungen.

- **Entspannung der Kaumuskulatur**



Ausgangsstellung:

Bequem und aufrecht sitzen; Schultern locker lassen.

BEACHT:

1. Kaumuskel im Wangenbereich mit leichtem Druck kreisend massieren.
2. Anschließend die Schläfenmuskulatur sanft in kleinen Kreisen massieren.
3. Ruhig weiteratmen; die Massage soll angenehm bleiben.

Dosierung: 1-2 Minuten pro Bereich.

- **Hinweis für alle Übungen:** Alle Übungen langsam und schmerzfrei ausführen.